煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分
カロリー（1個分）約89kcal

材料（10個分）
きす（開いたもの）……… 10尾（約250g）
小麦粉（薄力粉）……… 大さじ１強
卵（ときほぐす）……… 大½個
天かす……… 約60g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ ② は皮側を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13揚げもの 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• きすは、**えび、いか、あなご**などに代えてもよいでしょう。
• 5㎜厚さに切った**れんこん**、**かぼちゃ**、**さつまいも**なども同様に作れます。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約33分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）……… 400g
塩、こしょう……… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）……… 適量
小麦粉（薄力粉）……… 大さじ２強
卵（ときほぐす）……… 大1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13揚げもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 豚ヒレ肉を鶏もも肉に替えると、**チキンカツ**になります。
• 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・8切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると**白身魚のフライ**ができます。
• 大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから、衣をつけて加熱すると**えびのガーリックフライ**になります。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約33分
カロリー（1個分）約90kcal

材料（18個分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 3枚
Ⓐ しょうゆ……… 大さじ3
Ⓐ 酒……… 大さじ2
Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）……… 小さじ2
Ⓐ にんにく（すりおろしたもの）……… 小さじ2
Ⓐ こしょう……… 少々
片栗粉……… 大さじ4½

作りかた
❶ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ ②は皮側を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13揚げもの で加熱します。

揚げもののコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブ油の代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブ油（大さじ１強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」
表面は「こんがり」と焼き上げます。

スペアリブ

加熱時間の目安　約23分
カロリー（1人分）約410kcal

材料(4人分)
スペアリブ……… 約600g
塩、こしょう……… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ……… 大さじ１
Ⓐ ウスターソース……… 大さじ１½
Ⓐ 赤ワイン……… 大さじ１½
Ⓐ しょうゆ……… 大さじ１½
Ⓐ サラダ油……… 小さじ１
Ⓐ 豆板醤……… 小さじ¼
Ⓐ にんにく（おろす）……… 小½片
Ⓐ 塩……… 小さじ¼弱
Ⓐ こしょう、ナツメグ……… 各少々

作りかた
❶ スペアリブに塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❷ ①は骨側を下にして焼網の中央に寄せ、タテにして並べ、テーブルプレートに置き 14焼きもの で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安　約22分
カロリー（1本分）約100kcal

材料（8本分）
鶏手羽先……… 8本（約480g）
Ⓐ しょうゆ……… 大さじ2
Ⓐ 酒……… 大さじ1½弱

作りかた
❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。
❷ ①は表を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 14焼きもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 鶏手羽先は、4～10本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安　約22分
カロリー（1個分）約80kcal

材料（12個分）
豚ロース肉（薄切り）……… 12枚（300～350g）
Ⓐ しょうゆ……… 大さじ1強
Ⓐ 酒……… 大さじ1強
Ⓑ にんじん（5cm長さの棒状に切る）……… 120g
Ⓑ さやいんげん……… 120g

作りかた
❶ 豚肉は、合わせたⒶに５分ほどつけて下味をつけます。
❷ Ⓑを合わせてラップで包み 16 葉・果菜 で加熱し、12等分にしておきます。
❸ ①を１枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
❹ ③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 14焼きもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 豚ロース肉を牛肉に替えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど、好みの野菜に替えてもよいでしょう。

焼きもののコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●テーブルプレートや焼網にアルミホイルは
絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。オーブンシートは使用できます。

●焼網はテーブルプレート四隅凸部の内側にセットする
（23ページ参照）

●加熱後、テーブルプレートを取り出すとき
傾けないようにしてください。
メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。
脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレート上にペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜をたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばとても簡単。

15 炒めもの

焼きそば

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約430kcal

材料(標準量)(1〜2人分)
焼きそば用めん(ソース付き)……1袋
野菜ミックス　(約250gのもの)……1袋
豚薄切り肉　(ひと口大に切る)……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ 15 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約5分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
牛もも肉(細切り)……150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り)……50g
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
Ⓑ オイスターソース……大さじ1
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープ(顆粒)……小さじ1
Ⓑ 片栗粉……小さじ1

作りかた
❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 15 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

八宝菜

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約420kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
Ⓐ 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)・50g
Ⓐ えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……4尾
Ⓑ 白菜(ひと口大のそぎ切り)……150g
Ⓑ ねぎ(5mm幅の斜め切り)……50g
Ⓑ ゆでたけのこ(薄切り)……50g
Ⓑ しいたけ(そぎ切り)……2枚
Ⓑ にんじん(薄切り)……25g
Ⓑ さやえんどう(筋を取る)……4枚
Ⓒ 鶏がらスープ(顆粒)……小さじ2
Ⓒ 酒……大さじ1
Ⓒ 砂糖……小さじ½
Ⓒ 片栗粉……小さじ1
Ⓒ ごま油……小さじ½
Ⓒ 塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 15 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

炒めもののコツ

●分量は
表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

かんたんお総菜（魚介類）

お総菜‥‥少しずつ、種類をかえて、味をかえて、いろいろ食べたいから、電子レンジが手軽で便利です。

えびのケチャップ煮

加熱時間の目安　約10分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
えび(殻つき)……200g
Ⓐ ねぎ(みじん切り)……大さじ2
Ⓐ しょうが(みじん切り)……小さじ1
Ⓐ 片栗粉……大さじ½
Ⓐ ケチャップ……大さじ2
Ⓐ 酒……大さじ4
Ⓐ 砂糖……小さじ1
Ⓐ 豆板醤……小さじ½
Ⓐ サラダ油……大さじ½
Ⓐ 塩、こしょう……各少々
炒めた青菜……適量

作りかた
❶えびは一節を残して殻をむき、背わたを取ってふたに並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
❷片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、軽くラップをします。
❸ お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。

〔ひとくちメモ〕
• えびは冷凍のものを使ってもよいでしょう。
• かんたん お総菜 3点心／かんたん煮 のコツは69ページを参照します。

あさりのワイン蒸し

加熱時間の目安　約10分
カロリー（標準量）　約100kcal

材料（標準量）(2〜3人分)
あさり(殻つき)……約300g
白ワイン……大さじ2
バター……適量
パセリ(みじん切り)……少々

作りかた
❶ あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、ふたに並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをします。
❸お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
• 貝が小さい場合は 仕上がり調節 やや弱 で加熱するとよいでしょう。
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

さばのみそ煮

加熱時間の目安　約10分
カロリー（標準量）　約790kcal

材料(標準量)(2人分)
さば(1切れ約100gのもの)……2切れ
ねぎ(5cmの長さに切る)……½本
しょうが(うす切り)……適量
Ⓐ みそ……大さじ2
Ⓐ 砂糖……大さじ1強
Ⓐ 酒……大さじ1

作りかた
❶さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふきとります。
❷ふたに①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせます。
❸軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱し、木の芽をのせます。

〔ひとくちメモ〕
• 調味料のかたさは、酒で加減します。
• みそをトマトソースに替え、塩、こしょうで味つけしてもよいでしょう。

たらのチーズ蒸し

加熱時間の目安　約10分
カロリー(標準量)　約260kcal

材料(標準量)(2人分)
たらの切り身(1切れ約100gのもの)‥2切れ
塩、こしょう……各少々
白ワイン……少々
トマトソース……大さじ3
ピーマン(薄切り)……½個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…20g

作りかた
❶ ふたにたらをのせ、塩、こしょうをして白ワインをふりかけます。
❷ その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、軽くラップをします。
❸お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱します。

かんたんお総菜（野菜）

まとめて作っておけば、"常備菜"として便利です。

お総菜 3点心/かんたん煮

ハリハリ漬け

加熱時間の目安　約10分
カロリー（標準量）　約230kcal

材料（標準量）（2～4人分）

切り干し大根……30g
にんじん(せん切り)……50g
ちりめんじゃこ(湯通ししたもの)……20g
Ⓐ しょうゆ、酢……各大さじ1½
Ⓐ 砂糖……大さじ1
針しょうが……適量

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切ります。
❷ふたに①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、軽くラップをします。
❸ お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
● 常備菜として便利です。

－応用編－
冷蔵室に残っている野菜を切って、専用キャセロールのふたに入れ、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、サラダ油など、好みの調味料をふりかけ、ラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱すると、オリジナルお総菜が作れます。

小松菜と油揚げのかんたん煮

加熱時間の目安　約10分
カロリー（標準量）　280kcal

材料（標準量）（2～4人分）

小松菜（4cmの長さに切る）……200g
油揚げ（湯通しして細切り）……2枚
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 砂糖……小さじ½
Ⓐ だし汁……大さじ1

作りかた

❶ ふたに小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、軽くラップをします。
❷ お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱し、かき混ぜます。

しらたきとえのきのいり煮

加熱時間の目安　約10分
カロリー（標準量）　約130kcal

材料（標準量）（2～4人分）

しらたき……1個（約200g）
えのきだけ……小1袋（約100g）
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
Ⓐ みりん……大さじ½
Ⓐ 砂糖、ごま油……各小さじ1弱
削りがつお、七味唐辛子……各適量

作りかた

❶ しらたきは洗ってザク切りにし、ふたに広げ レンジ 700W 約2分 加熱して水気をきります。
❷ えのきだけは根を切り、2つに切って①に入れ、Ⓐを加えて混ぜます。
❸ 軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱し、削りがつお、七味唐辛子を加えて混ぜます。

にんじんきんぴら

加熱時間の目安　約10分
カロリー（標準量）　約150kcal

材料（標準量）（2～3人分）

Ⓐ にんじん(せん切り)……80g
Ⓐ ピーマン(せん切り)……80g
Ⓐ ベーコン(細切り)……1枚
Ⓑ めんつゆ……大さじ1½
Ⓑ 砂糖……小さじ1
Ⓑ 酒……大さじ½

作りかた

❶ ふたにⒶと合わせたⒷを入れ、軽く混ぜます。
❷軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱し、かき混ぜます。

うど皮のきんぴら

加熱時間の目安　約10分
カロリー（標準量）　約140kcal

材料（標準量）（2～3人分）

うどの皮……100g
酢……少々
ピーマン(せん切り)……1個
にんじん(せん切り)……30g
Ⓐ サラダ油……大さじ½
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ みりん……小さじ1
Ⓐ 砂糖、酒……各小さじ½

作りかた

❶ うどの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておきます。
❷ ふたに水気をきったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせたⒶを加えて混ぜます。
❸ 軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱し、かき混ぜます。

かんたんお総菜（肉・豆腐）

チョット手を加えて、手軽な"おもてなし料理"に便利です。

お総菜 3点心/かんたん煮

豚肉とザーサイの重ね蒸し

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約12分
カロリー（標準量）　約620kcal

材料（標準量）（2～4人分）

豚薄切り肉……200g
ザーサイ（かたまり）……100g
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
Ⓐ 塩……少々
Ⓐ 酒……大さじ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作りかた

❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きをしておきます。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。
❸ ふたに水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけます。
❹ 軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 やや強 で加熱します。

鶏肉のレモン蒸し

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約12分
カロリー（標準量）　約620kcal

材料（標準量）（2～4人分）

鶏むね肉……1枚（約200ｇ）
塩……少々
レモン（薄切り）……1個（約20枚）
Ⓐ トマトケチャップ……大さじ1
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ ごま油……大さじ1
Ⓐ 片栗粉……大さじ1
Ⓐ レモン汁……大さじ1
ピーマン……適量

作りかた

❶ 鶏むね肉は皮にフォークなどで穴をあけ、ひと口大のそぎ切りにし、塩をふっておきます。
❷ ボールにⒶの材料すべてを混ぜ合わせ、①を加えてよくからめてから、30分くらいおきます。
❸ ふたに②とレモンを交互に形よく並べて軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 やや強 で加熱します。さっと揚げたピーマンを彩りよく飾ります。

マーボー豆腐

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約12分
カロリー（標準量）　約520kcal

材料（標準量）（2～4人分）

木綿豆腐……½丁(200g)
Ⓐ 豚ひき肉……80g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……½本
Ⓐ にんにく(みじん切り)……小さじ1弱
Ⓐ サラダ油……大さじ1
Ⓐ 豆板醤……小さじ1
Ⓑ 甜麺醤……大さじ1強
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
Ⓑ 酒……大さじ1½
Ⓑ 中華風スープの素（顆粒）……小さじ½
Ⓑ 水……80mL
Ⓑ 片栗粉……小さじ1
Ⓑ ごま油……小さじ½

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 木綿豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き レンジ 700W 約2分 加熱し、よく水気をきってから、1.5cm角に切ります。
❷ ふたにⒶの材料を入れて レンジ 700W 約2分 加熱します。
❸ ②に合わせたⒷを入れ、よくかき混ぜ、①を加えてさっと混ぜ、軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 やや強 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•彩りとして、でき上がりにあさつきを散らしてもよいでしょう。
•ごま油は、加熱後ふりかけてもよいでしょう。

かんたんお総菜のコツ

●分量は
一度に作れる分量は表示の標準量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●容器は
必ず専用キャセロールのふたを使います。

●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。ラップをするときは、ゆとりをもって、軽くかぶせます。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

●加熱後しばらく置く
蒸らしながら味をなじませます。

●ラップをはずすときは
蒸気が一気に吹き出して、やけどの危険があります。向こう側から静かにはずしてください。

●ゆで卵や温泉卵は絶対に作らない

かんたん**お総菜**

身近な材料で生地から作る"点心"も意外とかんたん。湯気の中からあらわれたシューマイや餃子は食べきりサイズでおいしさふっくら。スチームプレートがおいしさを作ります。

スチームプレートを使って（点心）

お総菜 3点心/かんたん煮 レンジ

にらまんじゅう

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約7分
カロリー（1個分）　約55kcal

材料（12個分）

蒸しA子の生地
(材料、作り方は71ページA子の皮の生地参照)…1回分

Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 80g
- にら（細かく切る）…… 80g
- ごま油、酒 …… 各大さじ1½
- 塩 …… 少々
- しょうゆ …… 小さじ2

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ レンジ 500W 2〜3分 加熱し、冷ましておきます。
❷ **蒸しA子** 作りかた①を参照して生地を作り、12個（約10g）に切り分けて丸めます。
❸ 生地を丸くのばして、①の材料を包み、口をしっかり止めます。
❹ ふたにお湯（30mL）を入れ、スチームプレートを置き、水にくぐらせた③を6個並べ、全体に霧を吹きます。
❺軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 弱 で加熱し、残りも同様にして加熱します。

市販の点心（チルド食品）は

大きめのシューマイは 中 、A子や小さめのシューマイは やや弱 と、大きさや種類によって仕上がり調節を使い分けます。

菊花シューマイ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約8分
カロリー（1個分）　約30kcal

材料（8個分）

- 豚肩ロース肉（かたまり）…… 40g
- 玉ねぎ（みじん切り）…… 25g

Ⓐ
- たけのこの水煮（みじん切り）…… 25g
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）…… 小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 …… 各適量

- えび …… 8尾
- 市販のシューマイの皮（5mm幅に切る）…… ½袋（12枚）

作りかた

❶ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておきます。
❷ 豚肉は薄く切ってから粗くきざみ、包丁でたたいて細かくします。
❸ ボールに①、②、Ⓐ を入れて混ぜ合わせます。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめます。
❹ バットに皮を敷き、丸めた③を並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
❺ ふたにお湯（30mL）を入れ、スチームプレートを置き、④のシューマイを並べ、全体に霧を吹きます。
❻ 軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 やや弱 で加熱します。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約8分
カロリー（1個分）　約40kcal

材料（8個分）

- キャベツ …… 約2枚（約100g）
- 豚ひき肉 …… 90g

Ⓐ
- 長ねぎ（みじん切り）…… 大さじ½
- しょうがのしぼり汁 …… 適量
- 水 …… 10mL
- 塩 …… 少々
- しょうゆ …… 適量
- 片栗粉 …… 大さじ½

- ホールコーン …… 8粒
- しょうゆ、とき辛子、酢 …… 各適量

作りかた　（1mL＝1cc）

❶ キャベツはラップで包み 16葉・果菜 で加熱し、芯のところをさけて6cm角に8枚切り取り、残りも含めてみじん切りにします。
❷ 豚ひき肉はⒶの材料と①のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせて8等分します。
❸ 四角に切ったキャベツに②のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンを1粒ずつのせます。
❹ ふたにお湯（30mL）を入れ、スチームプレートを置き、水にくぐらせた③のシューマイを並べます。
❺軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 やや弱 で加熱します。

ほうれん草と豆腐の 蒸し餃子

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約7分
カロリー（1個分）　約40kcal

材料（12個分）

〈**餃子**の皮の生地〉

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 45g
- 小麦粉（薄力粉）、片栗粉 …… 各15g
- お湯（80℃）…… 45mL
- 塩 …… 少々

〈**餃子**のたね〉
- ゆでたほうれん草（細かくきざむ）‥ 100g
- 木綿豆腐 …… ⅕丁（80g）
- ねぎ、しょうが（各みじん切り）…… 各大さじ½
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）…… 1枚分
- すりごま …… 大さじ1
- しようゆ、ごま油、塩 …… 各適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 87ページ **かんたんパン** 作りかた①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2〜3分間こねて生地を作り、丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❷ 豆腐は皿にのせ レンジ 700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❸ ボールに②とたねの残りの材料を入れて混ぜ、12等分します。
❹ ①の生地をまな板に移して、打ち粉（分量外の強力粉）をしながら12等分します。
❺ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に③のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❻ ふたにお湯（30mL）を入れ、スチームプレートを置き、水にくぐらせた餃子を6個並べます。
❼ 軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 弱 で加熱し、残りも同様にして加熱します。

かんたん**お総菜**

肉や魚の切り身もスチームプレートを使えば、やわらかく蒸し上げます。

スチームプレートを使って（肉・魚の蒸しもの）

お総菜 3点心/かんたん煮 レンジ

鶏の酒蒸し

加熱時間の目安　約10分
カロリー（1人分）　約100kcall

材料（4人分）

- 鶏むね肉（約200gのもの・半分に切る）…… 1枚

（酒〜しょうが汁を括弧でまとめる）
- 酒 …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々
- しょうが汁 …… 少々

<辛子じょうゆ>
- しょうゆ・練り辛子 …… 各適量

- 青じその葉、にんじんのせん切り、アルファルファ …… 各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをして、厚みのあるところに切り目を入れて半分に切り、酒としょうが汁をふりかけます。
❷ ふたにお湯（30mL）を入れ、スチームプレートを置き、①をのせます。
❸ 軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱します。
❹ 酒蒸しを刺身状に切ってつけ合わせの野菜とともに器に盛り、辛子じょうゆを添えます。

鮭の冷製

加熱時間の目安　約10分
カロリー（1切れ分）　約80kcal

材料（2切れ分）

- 生鮭（1切れ約100gのもの）…… 2切れ
- レモン（薄切り）…… 2枚
- ローリエ、グローブ …… 各少々
- レモン汁 …… 大さじ2
- バター、塩、こしょう …… 各少々
- タルタルソース …… 適量

作りかた

❶ 鮭に、塩、こしょうをしてしばらくおきます。
❷ふたにお湯（30mL）を入れ、スチームプレートを置き、鮭を並べ、レモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター1〜2個をのせ、レモン汁をふりかけます。
❸ 軽くラップをして お総菜 3点心／かんたん煮 で加熱します。
❹ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さましてつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

かんたんピザ

PAM発酵で時間短縮の生地作り。ふわふわピザから包みピザと形をかえて、好みに合わせたトッピングで、オリジナルピザが楽しめます。

かんたんピザ

加熱時間の目安	約32分
カロリー	約1450kcal

材料（直径24cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 100g
- 小麦粉（薄力粉）…… 50g
- 砂糖…… 大さじ１（約9g）
- 塩…… 小さじ½弱（約2.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ⅔（約2g）
ぬるま湯…… 90～95mL
オリーブ油…… 大さじ１（約13g）
ピザソース（市販のもの）…… 適量

Ⓑ
- 玉ねぎ（薄切り）……大¼（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）…… 50g
- サラミソーセージ（薄切り）…… 8枚
- ピーマン（輪切り）…… 2個
- マッシュルーム缶（スライス）…… 小½缶（約13g）

スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）…… 100g
塩、こしょう…… 各少々

（1mL＝1cc）

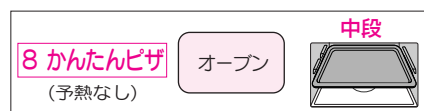
作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❷ ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねます。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（87ページ**かんたんパン**作りかた④を参照します。）
❸ ②をテーブルプレートの中央にのせ PAM発酵（レンジ）約10分 一次発酵させます。（発酵の目安は87ページかんたんパンのコツを参照します。）
❹ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出します。
❺ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❻ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❼ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❽ ⑦を中段に入れ 8かんたんピザ で焼きます。

かんたんピザのコツ

●**分量は**
角皿１枚分の1段調理です。

●**焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

●**2段調理をするときは**
8かんたんピザ では焼けません。
材料を２倍量にして生地を作り、角皿２枚にのせ オーブン（1度押し） 予熱 200℃ にして焼き時間 22～30分 セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。

PAM発酵 のときはテーブルプレートに置く。

クリスピーピザ
（トマトとモッツァレラチーズのピザ）

加熱時間の目安	約32分
カロリー	約1300kcal

材料（角皿１枚分）

かんたんピザの生地（材料・作りかたはかんたんピザ参照）…… １回分
ピザソース…… 大さじ３（約50g）
モッツァレラチーズ（ひと口大にちぎる）…… 100g
パルミジャーノチーズ（細かくきざむ）…… 20g
塩、こしょう…… 各少々
バジル…… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ **かんたんピザ**作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
❷ 生地を角皿の大きさに切ったオーブンシートの上に置き、めん棒でオーブンシートいっぱいに薄くのばします。
❸ のばした生地を角皿にのせ、角皿のふちまで生地をのばして張りつけ（下写真参照）、全体にフォークで穴を開けます。

❹ ピザソースをぬり、チーズを並べ、軽く塩、こしょうをします。
❺ ④を中段に入れ 8かんたんピザ で焼きます。焼き上がりにバジルを飾ります。

フルーツピザ
（いちごとももピザ）

加熱時間の目安	約32分
カロリー	約1330kcal

材料（角皿１枚分）

かんたんピザの生地（材料・作りかたはかんたんピザ参照）…… １回分
グラニュー糖…… 適量
カスタードクリーム（材料・作りかたは81ページ参照）…… 100g
いちご（スライスする）…… 30g
桃の缶詰（薄切り）…… 120g
粉糖…… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ **かんたんピザ**作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、中段に入れ 8かんたんピザ で焼きます。
❹ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）

加熱時間の目安	約32分
カロリー	約1330kcal

材料（角皿１枚分）

かんたんピザの生地（材料・作りかたはかんたんピザ参照）…… １回分

Ⓐ
- ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）…… ¼株（約50g）
- パプリカ（薄切り）…… 大¼（約40g）
- しめじ（石づきを取る）…… ½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）…… ¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り）…… ３枚（約50g）
- オリーブ油…… 大さじ１

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）…… 100g
塩、こしょう…… 各少々

（1mL＝1cc）

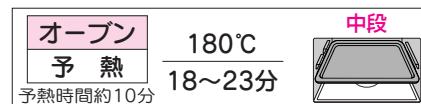
作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
❷ **かんたんピザ**作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、２つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた角皿にのせ、中段に入れ 8かんたんピザ で焼きます。

－手作りピザソース－

鍋にオリーブ油（大さじ３）を熱して、薄切りにしたにんにく（１片）、ローリエ（２枚）、種を除いた赤唐辛子（１～２本）を炒め、赤唐辛子を除き、トマトの水煮缶(カップ１　)、白ワイン（大さじ３）、砂糖（小さじ２）、塩、こしょう（各少々）を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。

ピ　ザ

オーブン	180℃	中段
予　熱	18～23分	
予熱時間約10分		

カロリー	約1460kcal

材料（直径24cmのピザ1枚分）

小麦粉（強力粉）…… 150g
砂糖…… 約８g
塩…… 小さじ½（約３g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ１（約３g）
ぬるま湯…… 40mL
牛乳（室温にもどす）…… 75mL
バター（室温にもどす）…… ５g
ピザソース（市販のもの）…… 適量

Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）…… 大¼個（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）…… 50g
- サラミソーセージ（薄切り）…… ８枚
- ピーマン（輪切り）…… ２個
- マッシュルーム缶（スライス）…… 小½缶（約25g）

スタッフドオリーブ（薄切り）…… ４個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）…… 100g
塩、こしょう…… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 83ページ **バターロール** 作りかた①～⑤の要領で生地を作ってガス抜きして丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）
❷ 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄くぬります。
❸ ①を打ち粉をしたのし台で、直径24cmくらいにのばして角皿にのせ、生地をぴったりと敷きます。
❹ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❺ オーブン（1度押し） 予熱 180℃ にして 1段／2段 キーを押し、１段にして、焼き時間 18～23分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼きます。